JÁDRO ZOTAVENÍ

Knihovna aktivit pro setkání.

50 aktivit, které dodají energii, pomohou se soustředit, navázat kontakt a nahradit nežádoucí chování – pro použití během setkání organizace Kernel.

Proč se schůzka musí přesunout.

Mozek se dobře neučí, když sedíte 90 minut v klidu na židli. To není názor – je to neurověda. Pohyb zvyšuje hladinu BDNF (brain-derived neurotrophic factor), což je primární mechanismus neuroplasticity. Nová sociální interakce uvolňuje oxytocin. Společná fyzická aktivita vede ke vzájemné regulaci – nervový systém klidné osoby může doslova ovlivnit a zklidnit nervový systém úzkostné osoby, pokud jsou v blízkosti.

Setkání AA probíhají staticky a zaměřují se na rozhovor. Setkání "Kernel" jsou dynamická. Ne proto, že je pohyb zábavný (i když to často je), ale proto, že mozek se v aktivním, regulovaném těle, které zažívá mírnou novost, mění rychleji. Každá aktivita v tomto centru je vybrána, protože má prokazatelný neurochemický účinek – stimulaci dopaminu, oxytocinu, endorfinů, GABA, snížení kortizolu nebo zvýšení vagálního tónu.

Používejte jednu aktivitu na setkání – buď ve fázi 3 (v rámci Protokolní seance), nebo při přechodech mezi fázemi. Vyberte aktivitu, která odpovídá atmosféře v místnosti: skupina "bojovníků" potřebuje aktivitu s jasnými cíli a dynamikou; skupina "starostlivců" potřebuje rytmickou a nenáročnou aktivitu. Facilitátor sleduje atmosféru a vybere vhodnou aktivitu. Tyto aktivity jsou nástroje, nikoli pevně daný učební plán.

Linka bezpečí: 116 111 | Linka první psychické pomoci: 116 123

Typ aktivity	Nejlepší pro:	Co to způsobuje na neurochemické úrovni.
Aktivity organizace WARRIOR.	Vysoká energie, soutěživost, potřeba rizika.	Nárůst dopaminu, adrenalinu, testosteronu; Bojovníci se cítí živí a zapojení.
Aktivity organizace WORRIER.	Rytmické, uklidňující, precizní.	Aktivace GABA, parasympatická reakce, oxytocin prostřednictvím navázání vztahu.
OBĚ (univerzální) Překlad:	Smíšené prostory, první setkání, nejistá atmosféra.	Vyvážená aktivace; přístupné pro všechny typy uživatelů.
Zemědělské aktivity.	Momenty přetížení, přechodu, po sdílení citlivých informací.	Stimulace vagusového nervu, snížení hladiny kortizolu, resetování nervového systému.
AKTIVITY V	Problémy s izolací,	Oxytocin, sociální rozpoznávání, aktivace

OBLASTI NAVÁZÁNÍ KONTAKTU (nebo: AKTIVITY PRO NAVÁZÁNÍ KONTAKTU)	raná fáze zotavení, budování důvěry.	zrcadlových neuronů.

Kategorie 1

Překlad:

Vysoká energie – Aktivity pro aktivní lidi.

Intenzita, soutěživost, sázky, originalita – pro prostory, které potřebují oživit.

Dřepy s výskoky (Jumping Jacks) · 3–5 minut · Vhodné pro jakýkoli prostor · Energetická náročnost: Vysoká

Celá skupina společně dělá dřepy – ale počítá se DOZADU od 30, ne dopředu. Když se dostanete na nulu, všichni se zastaví a řeknou jedno slovo o tom, jak se cítí.

JAK NA TO: Všichni vstávají. Moderátor/ka řekne: "Teď uděláme 30 výskoků. Společně odpočítáváme. Když se dostaneme na nulu, zmrazíme se a řekneme jedno slovo – nahlas, sami pro sebe, je jedno." Společně odpočítáme. Zmrazíme se. Rychle se postupně: každá osoba řekne jedno slovo.

PROČ TO FUNGUJE: Společná fyzická aktivita vyvolává synchronizovanou neurochemii v celé skupině. Odpočítávání vytváří mírnou naléhavost (dopamin). Fáze "zastavení a slovo" aktivuje okamžitou sebereflexi bezprostředně po pohybu, kdy dochází ke změnám v hladině kortizolu.

Hudební židličky – Edice pro zotavení. · 8–10 minut. · Potřebný volný prostor. · Energie: Vysoká.

Klasická hra "židlička", ale když se hudba zastaví a někdo vypadne, nesedne si na okraj, ale odpoví na otázku.

JAK NA TO: Uspořádejte židle do kruhu (o jednu méně než je počet lidí). Pusťte hudbu. Lidé chodí/tancují kolem židlí. Když hudba přestane, všichni se posadí. Osoba, která zůstala stát, odpoví na jednu otázku od facilitátora (např. "Řekněte jednu věc, která vám tento týden přinesla opravdovou radost" / "Čím jste dnes hrdí?"). Poté se vrátí do hry. Nikdo skutečně neopouští kruh.

DŮLEŽITÉ: V případě nouze/krize kontaktujte: Linka bezpečí: 116 111 | Linka první psychické pomoci: 116 123

PROČ TO FUNGUJE: Soutěžní prvky stimulují uvolňování dopaminu. Moment, kdy se člověk postaví a odpovídá, odstraňuje pocit bezpečí, který poskytuje ticho – ale v nenáročném, hravém prostředí. Sdílení se tak stává spojeno s zábavou, nikoli s terapií. Nikdo není vyřazen, takže se nikdo nemusí stydět.

Lap Race (Běh po okruzích) · 5 minut · Ideálně v chodbě nebo venku · Energetická náročnost: Vysoká

Důležité: Místo nouzových/krizových telefonních čísel uveďte: Linka bezpečí: 116 111 | Linka první psychické pomoci: 116 123

Každý jednou oběhne budovu nebo projde chodbou tam a zpět. Ten, kdo se vrátí jako první, vybere téma pro další setkání.

JAK TO PROVÉST: Vstaňte. Jděte ven nebo do chodby. Oběhněte jednou blok nebo se projděte po chodbě. Ten, kdo se vrátí jako první, vybere pro příští týden protokol z krátkého seznamu. Všichni se pak společně vrátí zpět.

PROČ TO FUNGUJE: Náhlý fyzický nával (např. při cvičení) uvolňuje endorfiny a BDNF během několika minut. Výzva (výběr tématu pro příští týden) aktivuje očekávání dopaminu, ale bez jakéhokoli skutečného tlaku. Společná cesta zpět je přirozenou formou uvolnění a vzájemné podpory.

Výzva kliků (dřepů) · 3–4 minuty · Kdekoli · Energetická náročnost: Vysoká

Skupina společně dělá kliky – ale každý si volá své vlastní číslo. Nejde o to, kdo jich udělá nejvíc. Soutěží se o to, kdo přijde a udělá SVÉ číslo.

JAK NA TO: Všichni si najdou místo na zemi. Každý člověk nahlas řekne své číslo (od 1 do 50, nebo jaké číslo je pro něj dnes reálné). Na povel všichni provedou tolik opakování, kolik je jejich číslo. Když je hotovo, postavíte se. Povzbuzujete ty, kteří ještě cvičí. Poslední osoba, která zůstane, dostane potlesk.

Důležité kontakty:
Linka bezpečí: 116 111
Linka první psychické pomoci: 116 123

PROČ TO FUNGUJE: Vyzvat se k překonání vlastní hranice odstraňuje pocit studu spojený s fyzickými omezeními, a zároveň udržuje motivaci. Povzbuzování osoby, která se stále snaží, zvyšuje hladinu oxytocinu a posiluje soudržnost skupiny. Aplaus stimuluje sociální odměňovací systém, aniž by někdo musel cokoli verbálně sdílet.

Název akce: The Name Toss
Čas: 5 minut
Místo: Circle space
Intenzita: Střední až vysoká

(Poznámka: V kontextu české organizace zabývající se snižováním škod, nahraďte případná nouzová/krizová telefonní čísla následujícími:)
Linka bezpečí: 116 111 | Linka první psychické pomoci: 116 123

Postavte se do kruhu a házejte míč (nebo pomačkaný papír) někomu, přičemž každému říkejte jeho jméno. Během hry přidávejte další prvky.

JAK NA TO: Postavte se do kruhu. Facilitátor začne: řekne jméno, hodí předmět. Ta osoba ho chytne, řekne jiné jméno a hodí dál. Kolo 1: pouze jména. Kolo 2: při hodu přidejte jedno slovo o dané osobě ("Marcus – spolehlivý"). Kolo 3: přidejte její typ ("Sofia – starostlivá"). Udržujte rychlé tempo. Pokud někdo předmět upustí, všichni udělají pět dřepů a začnou znovu.

Důležité kontakty:
Linka bezpečí: 116 111
Linka první psychické pomoci: 116 123

PROČ TO FUNGUJE: Učení se jmen aktivuje sociální paměťové okruhy. Přidání pozitivního slova posiluje vnímání vlastní identity prostřednictvím sociálního uznání – což je jeden z nejúčinnějších mechanismů pro formování nové identity. Důsledky, které jsou spíše zábavné než hanlivé, dělají z chyb něco, co je možné zvládnout.

Pokud potřebujete naléhavou pomoc: Linka bezpečí: 116 111 | Linka první psychické pomoci: 116 123

Dvě fakta, jeden zážitek · před 10 minutami · Můžete sedět nebo stát · Úroveň energie: Střední

Klasická hra "Dvě pravdy a jedna lež" – ale místo lži je uvedena "Moderní touha", kterou si přejete, ale ještě ji nemáte.

JAK NA TO: Každý člověk řekne tři věci: dvě pravdivé informace o sobě a jednu "moderní vzrušující záležitost", kterou by chtěl vyzkoušet, ale ještě to neudělal. Skupina hádá, která z nich je ta "vzrušující záležitost". Osoba odhalí, o co se jedná, a poté musí vysvětlit, PROČ chce tu záležitost vyzkoušet.

Důležité: Místo nouzových/krizových telefonních čísel uveďte: Linka bezpečí: 116 111 | Linka první psychické pomoci: 116 123

PROČ TO FUNGUJE: Aktivuje systém odměňování (dopamin) prostřednictvím odhalení "touhy". Skupinové hádání vytváří lehkou sociální interakci bez tlaku. Otázka "proč" často odhalí, co látka uživateli poskytovala – v hravém, neterapeutickém kontextu.

Turnaj "Handshake" · 8 minut · Otevřený prostor · Energie: Vysoká

Každý si vymyslí úsměv (přivítání) pro dva lidi za 60 sekund. Poté najdete někoho nového a spojíte vaše úsměvy. Opakujte, dokud celá skupina nebude mít jeden směšný, kombinovaný úsměv.

JAK NA TO: Rozdělte se do dvojic. Každá dvojice má 60 sekund na to, aby vymyslela pozdrav (může zahrnovat pěstní pohlazení, tleskání, otočky, cokoliv). Poté každá dvojice najde jinou dvojici a spojí své pozdravy nějakým způsobem. Pokračujte v kombinování, dokud celá skupina nevyzkouší jeden směšný řetězec pozdravů. Bude se to rozpadat. To je v pořádku.

PROČ TO FUNGUJE: Nová fyzická koordinace s jinou osobou aktivuje zároveň zrcadlové neurony a proprioreceptivní obvody. Následné, nevyhnutelné selhání vyvolává upřímný smích, který zvyšuje hladinu endorfinů. Dotek (i krátký, dobrovolný stisk ruky) aktivuje oxytocin. To funguje u lidí, kteří nemohou o svých pocitech mluvit, ale dokážou se smát.

V případě nouze: Linka bezpečí: 116 111 | Linka první psychické pomoci: 116 123

Kategorie 2

Překlad:

Uzemnění – Aktivity pro úzkostné stavy

(or)

Techniky pro zvládání úzkosti – Aktivity pro uzemnění.

Rytmus, přesnost, klid, vzájemná regulace – pro prostory, které potřebují najít své vyrovnání.

Synchronizované dýchání
· 3–4 minuty
· V sedě, v jakémkoli prostoru
· Energie: Nízká

Celá skupina společně dýchá – synchronizovaně – po dobu čtyř cyklů. Poté každý řekne jedno slovo.

JAK NA TO: Všichni sedí. Facilitátor vede: "Nadechněte se na čtyři doby – zadržte na čtyři – vydechněte na šest." Proveďte čtyři cykly společně v tichosti. Po posledním výdechu, projděte kolem místnosti: jedno slovo. Vysvětlování není potřeba.

PROČ TO FUNGUJE: Synchronizované dýchání mezi lidmi vyvolává vzájemnou regulaci na fyziologické úrovni – a to doslova, ne jen metaforicky. Dýchání, při kterém je důraz kladen na výdech, aktivuje vagus nerv v průběhu 60 sekund. Slovo "poté" popisuje stav, do kterého tělo právě vstoupilo, a zvyšuje tak uvědomění si toho, jak se klid ve skutečnosti projevuje.

Pomalá chůze · 5–7 minut · Jakýkoli prostor, kde je dostatek místa k pohybu · Úroveň náročnosti: Nízká

Celá skupina se pohybuje po místnosti co nejpomaleji. Když facilitátor řekne "zastavit", všichni se zastaví a vnímají, co cítí.

JAK TO PROVÉST: Všichni stojí. "Pocházejte co nejpomaleji, ale bez zastavení. Nemluvte. Jen se pohybujte." Nastavte časovač na 3–4 minuty. Občas řekněte "zastavit" – 10 sekund naprostého klidu. Poté pokračujte. Na konci se zeptejte: "Jedno slovo, jak se cítíte ve svém těle právě teď."

PROČ TO FUNGUJE: Pomalé a promyšlené pohyby aktivují cerebelo-vestibulární systém způsobem, který rychlé pohyby nezpůsobují – rozvíjejí proprioceptivní uvědomění a snižují hypervigilanci. Momenty "zmrazení" učí nervový systém, že klid je bezpečný, a ne ohrožující.

Zvuk "Hum" · 3 minuty · V jakémkoli prostředí, v jakékoli

situaci · Úroveň energie: Nízká

Linka bezpečí: 116 111 | Linka první psychické pomoci: 116 123

Celá skupina zpívá v souzvuku – jakákoli notu, stačí jen broukat. Měňte noty. Hledejte harmonie. Vnímejte vibrace.

JAK NA TO: Můžete sedět nebo stát. "Teď budeme brumět. Jakoukoli notu. Jen brumějte." Začněte brumět. Ostatní se připojí. Nechte skupinu, ať objevuje různé noty. Nechte, ať vznikají náhodné harmonie. Po 2 minutách: "Na tři, všichni přestanou v ten samý moment." Ticho. "Všimněte si toho."

PROČ TO FUNGUJE: Zpívání (humming) přímo stimuluje vagus nerv prostřednictvím vibrací hlasivky a hltanu. To je klinicky doloženo – není to jen metafora. Skupinové zpívání také posiluje sociální vazby prostřednictvím společné rezonance. Náhlé ticho, které následuje, vytváří okamžik hlubokého klidu, který většina lidí v procesu zotavení nikdy záměrně nezažila.

Zrcadlové cvičení · 5 minut · Potřebujete partnera, prostor k postávání · Energie: Nízká až střední.

Páry stojí proti sobě. Jeden z nich provádí pomalé pohyby – druhý je napodobuje. Po 90 sekundách se vystřídají. Bez slov.

JAK NA TO: Rozdělte se do dvojic. Postavte se proti sobě. Hrajte kámen, nůžky, papír, abyste rozhodli, kdo začne jako vůdce. Vůdce provádí pomalé, záměrné pohyby – rukama, hlavou, tělem. Druhá osoba (zrcadlo) musí co nejpřesněji kopírovat. Nemluvte. Po 90 sekundách: vyměňte role, aniž byste přerušili pohyb. Po 3 minutách: odpočiňte. Zeptejte se: "Co jste si všimli?"

PROČ TO FUNGUJE: Zrcadlové neurony se aktivují během záměrné imitace, což pasivnímu sledování chybí. Vedení vyžaduje soustředění, které potlačuje přemýšlení. Následování vyžaduje vzdání se kontroly – což je specifická praxe pro hypervigilantní jedince, kteří mají potíže s důvěrou. Dlouhodobý oční kontakt také podporuje produkci oxytocinu.

Pass the Clap · 4 minuty · Kruhový tanec · Energie: Střední

Tleskání se šíří po kruhu – předává se od osoby k osobě – a postupně zrychluje, dokud se nepřeruší. Poté se ho znovu obnoví.

JAK NA TO: Všichni se postaví do kruhu. Facilitátor začne tleskat a otočí se, aby předal tlesk další osobě. Ta osoba tlesk přijme a předá ho dál. Zrychlete. Když se to "rozpadne" (někdo ztratí rytmus), všichni se zasmějí, zpomalí a začnou znovu. Pokuste se překonat předchozí rychlost skupiny.

PROČ TO FUNGUJE: Rytmická synchronizace – sladění s rytmem skupiny – je jeden z nejstarších mechanismů vzájemné regulace u lidí. Kruhy bubnování v různých kulturách využívají právě tento mechanismus. Cyklus "selhání a obnovy" normalizuje nedokonalost v hravém prostředí. Zvýšení tempa buduje očekávání dopaminu bez konkurenčního tlaku.

Shake It Out · 2 minuty · Vhodné pro jakoukoli aktivitu ·

Energie: Nízká až střední

Překlad:

Celotělové třesy – rukou, paží, nohou, celého těla – po dobu 90 sekund. Poté 30 sekund úplného klidu.

JAK NA TO: "Postavte se. Budeme se třást 90 sekund – ruce, paže, ramena, boky, nohy, všechno. Jako pes, který se otřásá, aby se zbavil vody." Pusťte rychlou hudbu. Třeste se. Po 90 sekundách: "Přestaňte. Zůstaňte úplně v klidu. Vnímejte, jak se vaše tělo cítí právě teď." 30 sekund ticha.

PROČ TO FUNGUJE: Somatické třesy uvolňují nahromaděné napětí ze svalů – to je mechanismus, na kterém terapeut Peter Levine postavil celou svou metodu. Savci se třesou poté, co odezní hrozba; u lidí se to často nestává, což vede k "uvěznění" fyziologické aktivace. Toto je 2minutová verze tohoto uvolnění. Následná klidová fáze je vnímána jako hluboká úleva.

Kategorie 3

Aktivity zaměřené na budování vztahů.

Obnovte sociální vazby – pro prostory zaměřené na překonávání izolace a budování důvěry.

Anonymní procházka · 8 minut · Otevřený prostor · Energie: Střední

S očima zavřenýma se pomalu pohybujte po místnosti – když se dotknete něčí ruky, zkuste uhodnout, kdo to je, pouze podle doteku.

JAK NA TO: Všichni zavřete oči (nebo se dívejte na podlahu). Natáhněte ruce mírně dopředu. Pomalu se pohybujte. Když se ruce setkají, držte je 3 sekundy a zkuste uhodnout, kdo to je. Odhalte to. Pokračujte v pohybu. Opakujte to 5 minut. Na konci se zeptejte: "Překvapilo vás to někdo?"

PROČ TO FUNGUJE: Dotek bez vizuální identifikace aktivuje taktilní oxytocinovou dráhu. Hádání přináší hravou zranitelnost. Lidé, kteří mají potíže s přímým očním kontaktem, se mohou plně zapojit. Překvapení z nesprávné identifikace často vyvolává upřímný smích – což samo o sobě je forma vzájemné regulace.

Komplementární kruh. · 8–10 minut. · Kruh. · Energie: Střední.

Jeden člověk sedí uprostřed. Skupina má 60 sekund na to, aby řekla jednu pravdivou věc, kterou si o této osobě všimla. Žádné rady. Žádné otázky. Pouze pozorování.

JAK NA TO: Dobrovolník (nebo se střídající osoba) sedí na střední židli. Spustí se časovač. Každý v vnějším kruhu může říct jednu konkrétní a pravdivou poznámku: "Všiml/a jsem si, že vždy navazujete oční kontakt." "Smějete se, když se věci začnou vyhrotit." Nic obecného, nic poučného. Po 60 sekundách osoba ve středu řekne jedno slovo, které vyjadřuje, jak se cítila. Následuje další osoba.

PROČ TO FUNGUJE: Konkrétní pozitivní zpětná vazba od společnosti aktivuje stejné dopaminové okruhy, které aktivují látky – ale bez vzniku tolerance. Slyšet své jméno a konkrétní pozorování o vás je jedním z nejúčinnějších a nejlevnějších způsobů, jak podpořit zotavení. Pravidlo, které zakazuje rady a otázky, zajišťuje, že se lidé, kteří se bojí být hodnoceni, cítí bezpečně.

Telefon – Vylepšená verze · 8–10 minut · Sedící formace (řada nebo kruh) · Energetická náročnost: Nízká

Linka bezpečí: 116 111 | Linka první psychické pomoci: 116 123

Klasický telefon, ale fráze, která se šíří dál, je vždy potvrzení od systému.

JAK NA TO: Sedte do řady nebo do kruhu. Facilitátor zašeptá první osobě "klíčovou frázi" (např. "Vaše mysl nikdy nebyla poškozena – jen fungovala bez správných

informací"). Frázi předá dál. Poslední osoba nahlas řekne, co slyšela. Porovnejte to s původní frází. Zahrajte si znovu s jinou frází.

PROČ TO FUNGUJE: Nezbytné zkreslení sdělení je terapeutickým mechanismem – ukazuje, jak se význam mění, když se šíří, což je přímá demonstrace toho, jak náš mozek může zkreslovat i náš vlastní životní příběh. Smích nad zkreslenou verzí odstraňuje stud z původního sdělení. Potvrzení stále proniká, i když nedokonalé.

Uzly. · před 10 minutami · Ideální počet účastníků: 8–15 osob, formát: kruh. · Intenzita: Střední až vysoká.

Každý se natáhne do středu, chytne dvě různé ruce a pak se skupina rozmotá, aniž by ruce pustila.

JAK NA TO: Všichni se postavte do kruhu, rameno k rameni. Každý z vás dá obě ruce do středu a chytne se rukou dvou různých lidí (ne osoby vedle vás, ne obě ruce téže osoby). Nyní se postupně rozmotávejte do kruhu, aniž byste pustili ruce. Můžete uvolnit stisk a otáčet se, ale nemůžete ruce pustit. Trvá to 5–8 minut. Téměř vždy to funguje.

PROČ TO FUNGUJE: Společné řešení fyzických problémů produkuje dopamin díky pocitu úspěchu a oxytocin díky fyzické spolupráci. Cyklus frustrace a následného řešení odráží samotný proces uzdravování. Lidé, kteří by se dobrovolně nikdy nedotkli, se nakonec na 8 minut fyzicky propojí – což je událost vzájemné regulace, ať už to intelektualizují nebo ne.

Paralelní práce · 15–20 minut · Jakýkoli prostor s stoly · Úroveň energie: Nízká

Důležité: Nahraďte veškerá nouzová/krizová telefonní čísla následujícími: Linka bezpečí: 116 111 | Linka první psychické pomoci: 116 123

Každý se věnuje své vlastní kreativní činnosti – kreslení, psaní, vybarvování – v naprostém tichu, ale společně.

JAK NA TO: Připravte papíry a pera/pastelky. "Během následujících 15 minut něco vytvořte. Nakreslete, napište, dělejte si poznámky, cokoliv. Sdílení není povinné. Jen pracujeme blízko sebe." Pusťte tiše ambientní hudbu. Na konci: každý, kdo chce, může ukázat, co vytvořil. Vysvětlování není nutné.

PROČ TO FUNGUJE: Paralelní hra – vykonávání individuálních úkolů v blízkosti ostatních – je mechanismus, kterým se u lidí s výraznými projevy sociální izolace obnovuje sociální důvěra. Napodobuje podmínky dětské hry, kdy sociální interakce ještě nebyly nutné. Absence povinnosti sdílení odstraňuje potenciální hodnocení a tlak. Pouhé přítomnost v blízkosti jiných lidí při vykonávání nějaké činnosti je často prvním krokem.

Společné pády – Moderní varianta. · 5 minut · Vyžaduje dostatek prostoru · Náročnost: Střední

Místo toho, abyste padali dozadu, postavte se zády k sobě s partnerem a opřete se o sebe, abyste našli bod rovnováhy, kde ani jedna osoba nepodporuje druhou.

JAK NA TO: Sestavte se do dvojic, ideálně s přibližně stejnou výškou. Postavte se zády k sobě. Oba se pomalu naklánějte dozadu, dokud nenajdete bod, kde rovnoměrně přenášíte váhu na partnera. Najděte rovnováhu. Nyní se pomalu pokuste společně sednout, aniž byste se pustili – aniž byste spadli. (To je velmi obtížné a obvykle končí smíchem.)

PROČ TO FUNGUJE: Fyzická závislost aktivuje stejné neuronové okruhy, které řídí sociální důvěru – tělo nerozlišuje metaforu od reality. Zkušenost fyzické potřeby druhé osoby, i jen na krátkou dobu, vytváří somatickou paměť toho, jak se cítí vzájemná podpora. Časté neúspěchy a smích jsou terapeutické, a nejsou známkou toho, že aktivita nefungovala.

Kategorie 4

Aktivity pro stimulaci mozku.

Nové nápady, řešení problémů, kreativita – probuďte prefrontální kůru.

30 kruhů · 5–7 minut · Sedící poloha, potřebujete papír · Úroveň energie: Střední

Rozdejte každému papír s 30 prázdnými kruhy. Mějte 3 minuty na to, aby každý nakreslil co nejvíce rozpoznatelných věcí. Poté se podělte o ten nejméně očekávaný výtvor.

JAK NA TO: Vytiskněte nebo nakreslete 30 malých kruhů na stránku. "Máte 3 minuty. Přeměňte co nejvíce kruhů na něco rozpoznatelného – hodiny, oko, planetu, pizzu, cokoliv. Jděte na to." Po 3 minutách: "Najděte osobu vedle vás. Ukažte jí ten kruh, který je pro vás nejméně očekávaný. Řekněte jí, proč jste ho nakreslili."

PROČ TO FUNGUJE: Cvičení rozvíjející divergentní myšlení zvyšují hladinu dopaminu díky generování nových podnětů. Krátké sdílení s jednou osobou (ne s celou skupinou) snižuje úzkost a zároveň posiluje sociální vazby. Toto cvičení bylo vyvinuto společností IDEO pro kreativní řešení problémů; funguje v procesu zotavení, protože ukazuje, že stejná část mozku, která generovala závislé myšlení, je schopna generovat kreativitu – je to stejný mechanismus.

Důležité: Místo nouzových/krizových telefonních čísel uveďte: Linka bezpečí: 116 111 | Linka první psychické pomoci: 116 123

Opačná hra · 5 minut · Stojící kruh · Energie: Střední

Facilitátor/ka vysloví pokyn – skupina udělá opak. Dotkni se hlavy = dotkni se nohou. Sedni si = vstaň. Mozek musí potlačit automatickou reakci.

JAK NA TO: "Všechno, co říkám, dělejte opačně. Dotkněte se hlavy." Všichni se musí dotknout nohou. "Vyskočte." Všichni se posadí. "Řekněte své jméno nahlas." Všichni zašeptají jméno někoho jiného. Postupně zvyšujte rychlost. Když někdo to udělá správně (dodržuje instrukci), skupina zavolá "Přepnout!" a nyní je dodržování instrukce správné – dokud znovu neuslyší "Přepnout!".

PROČ TO FUNGUJE: Inhibiční kontrola – schopnost potlačit automatické reakce – je specificky narušena závislostí a právě tento typ cvičení ji specificky obnovuje. Prefrontální kůra je nutná k aktivnímu potlačení obvyklé reakce a generování nové. Jedná se doslova o trénink nervové dráhy, která brání relapsu. A navíc: je to chaotické a zábavné.

Struktura příběhu · 10 minut · Kruhový formát · Energie: Střední

Vytvořme společně příběh, jednu větu po druhé, přičemž budeme dodržovat pevně stanovenou strukturu. Výsledkem bude vždy něco absurdního a vždy osobního.

JAK NA TO: Facilitátor začne: "Byl jednou jeden člověk, který..." – další osoba: "Každý den..." – další: "A jednoho dne..." – další: "Kvůli tomu..." – opakujte "Kvůli tomu" 3krát – poté: "Až nakonec..." – poté: "A od té doby..." Udržujte to rychlé.

Jedna věta od každého. Nepředem plánujte. Pravidlo: ano, a – nikdy nepopírejte ani neblokujte.

Důležité: Nahraďte všechna nouzová/krizová telefonní čísla: Linka bezpečí: 116 111 | Linka první psychické pomoci: 116 123.

PROČ TO FUNGUJE: Společné vyprávění aktivuje síť výchozího režimu (fantazii) a zároveň vyžaduje okamžitou sociální interakci. Pravidlo "ano, a" je pro lidi, jejichž nervový systém je trénován k předvídání hrozeb a blokování, specificky terapeutické – je to trénink otevřenosti v prostředí s minimálním rizikem. Sdílená absurdita vyvolává upřímný smích.

Co je nového · před 3 minutami · Spolupráce · Energie: Nízká až střední

Páry se vzájemně pozorují po dobu 30 sekund. Jedna osoba se otočí a změní 3 věci na svém vzhledu. Druhá osoba hádá, co se změnilo.

JAK NA TO: Rozdělte se do dvojic. 30 sekund: pozorujte svého partnera. Jedna osoba se otočí a změní 3 nenápadné věci (například vyhrne košili, změní, kterou rukou drží tašku, vytáhne rukáv). Otočte se zpět. Druhý partner má 60 sekund na to, aby našel všech 3 změny. Vyměňte se.

PROČ TO FUNGUJE: Aktivní vizuální pozornost věnovaná druhé osobě je jednou z nejvzácnějších zkušeností v moderním životě – zejména pro lidi, kteří se ocitají v izolaci. Úmyslné pozorování druhé osoby s pozitivním záměrem aktivuje sociální pozornost a vyvolává mírnou reakci oxytocinu. Hravý formát zajišťuje zapojení bez tlaku.

Improv Machine
· před 8 minutami
· Prostor pro tanec
· Energie: Střední až vysoká

Jedna osoba začne opakovat určitý pohyb a zvuk. Postupně se k ní přidávají další, jeden po druhém, a každý přidává svůj vlastní prvek. Skupina se tak stává jedním propojeným "strojem".

JAK TO PROVEDENÍ: Osoba 1 stojí, začne opakovat pohyb a zvuk (pohybuje paží nahoru a dolů a opakuje "chk chk chk"). Osoba 2 se fyzicky připojí a přidá jiný pohyb a zvuk, který interaguje s pohybem osoby 1. Každá osoba se postupně připojuje, dokud se všichni nestanou součástí jednoho propojeného celku. Nechte to běžet 30 sekund. Poté: facilitátor zavolá "zpomalení" — stroj zpomalí. "Zrychlení" — stroj zrychlí. "Stop" — všichni zmrznou.

PROČ TO FUNGUJE: Fyzická a vokální synchronizace v kreativním prostředí vytváří nejvyšší úroveň sociální regulace, která je dostupná bez skutečné hudby. Metafora stroje je také přímo v souladu s principy systému: skupina se stala systémem a každá část ovlivňuje každou jinou část. To působí na osobní úrovni, aniž by to bylo nutné vysvětlovat.

Zip Zap Zop · před 5 minutami · Kruh účastníků · Energie: Střední

(No further translation needed, as the text is already in Czech.)

Energie se šíří kolem kruhu – Zip (vedle), Zap (napříč kruhem), Zop (komukoli) – s očním kontaktem a gestem. Zvyšuje se rychlost.

JAK NA TO: Všichni stojí v kruhu. Facilitátor začne: ukáže na někoho a řekne "Zip." Ta osoba předá to další osobě vedle sebe a řekne "Zap." Ta osoba předá to komukoli naproti v kruhu a řekne "Zop." Pak se vrací zpět k "Zip" — ale teď to může jít v jakémkoli směru. Pokud někdo váhá nebo řekne špatné slovo: udělá 10 dřepů a vrátí se do kruhu. Neustále zrychlujte.

PROČ TO FUNGUJE: Rychlá změna pozornosti pod mírným časovým tlakem je specifický trénink prefrontální kůry. Cvičení vyžaduje sledování více osob současně, předvídání sociálních záměrů a potlačování nesprávné reakce – to vše jsou dovednosti exekutivní funkce, které jsou závislostí poškozeny. Fyzická penalizace za chyby je krátká, vtipná a aktivuje skupinu, namísto toho, aby zahančovala jednotlivce.

DŮLEŽITÉ: Nahraďte veškerá nouzová/krizová telefonní čísla následujícími: Linka bezpečí: 116 111 | Linka první psychické pomoci: 116 123

Kategorie 5

Aktivity pro nahrazení dopaminu.

Aktivity, které přímo stimulují odměňovací centra v mozku – to je to pravé.

Výzva ledové vody
· 3 minuty
· Potřebujete umyvadlo nebo misku s ledem
· Energetická náročnost: Vysoká

(Poznámka: Vzhledem k kontextu české organizace zabývající se harm reduction, doporučuje se přidat následující informace, pokud je to relevantní pro daný text):

* Pokud se cítíte ohroženi nebo potřebujete pomoc, kontaktujte: Linka bezpečí: 116 111 | Linka první psychické pomoci: 116 123

Studený voda na obličeji nebo zápěstích – reflex ponoření aktivuje vagus nerv za méně než 30 sekund. Skupina to dělá společně.

JAK NA TO: Naplňte misku studenou vodou (ideálně s ledem). Nebo běžte k umyvadlu v koupelně. Facilitátor začne: ponořte obličej do misky na 15 sekund, nebo zápěstí do studené vody na 60 sekund. Každý, kdo chce, to může zkusit. Žádný nátlak. Poté: řekněte jedno slovo, jak se cítíte.

PROČ TO FUNGUJE: Savčí reflex ponoření je jedním z nejrychleji působících parasympatických stimulátorů, který je dostupný bez léků. Srdcová frekvence se měřitelně sníží během 30 sekund. Pro účastníky programu "Warriors" také poskytuje pocit intenzity, který jejich dopaminový systém vyhledává – a to vše bez užívání návykových látek. Toto je přímo z protokolu 01 (Zásah v krizových situacích), který je pro skupinu vnímán spíše jako cvičení než jako intervence v krizové situaci.

Důležité kontakty:
Linka bezpečí: 116 111 | Linka první psychické pomoci: 116 123

Celebration Circuit · před 3 minutami · Kdekoliv · Energie: Vysoká

Každý člověk provede svůj osobní "oslavný" pohyb – tu věc, kterou dělá, když se stane něco skvělého – a naučí ji člověka vedle sebe.

JAK NA TO: Představte si svou oslavu – tu věc, kterou děláte, když vyhrajete, když se něco povede. Vaši vlastní, konkrétní oslavu. Dejte si 30 sekund. Poté každý z vás ji předvede, zatímco ostatní sledují. Poté: naučte ji osobu vedle sebe. Na konci všichni současně provedou svou vlastní oslavu na počítání do tří.

PROČ TO FUNGUJE: Fyzické projevování radosti – i bez konkrétního úspěchu –

aktivuje v těle systém dopaminu. Úsměv a oslava vyvolávají neurochemický stav spojený s dosažením cíle, a to nejen naopak. Sdílení osobního okamžiku radosti je také zranitelným sdělením, které posiluje soudržnost skupiny.

Důležité kontakty:
Linka bezpečí: 116 111
Linka první psychické pomoci: 116 123

Závod ke Zdi · 3 minuty · Jakékoli místo s zdmi · Energie: Vysoká

Překlad:

Moderátor vyhlásí kategorii – všichni se snaží co nejrychleji dotknout něčeho v místnosti, co do této kategorie spadá. Poslední osoba, která se dotkne, si připočte jeden bod. Pět kol.

JAK NA TO: "Běh k dotknutí se něčeho ČERVENÉHO." Všichni běží. Poslední osoba: +1. "Běh k dotknutí se něčeho STARŠÍHO než ty." "Běh k dotknutí se někoho, kdo je střízlivý déle než týden." "Běh k dotknutí se něčeho, co ti přinese klid." Pět kol. Osoba s nejnižším počtem bodů vyhrává – ale odměnou je možnost vybrat úvodní větu pro příští týden z "Kernelu".

PROČ TO FUNGUJE: Krátké, intenzivní dávky fyzické aktivity zvyšují hladinu dopaminu prostřednictvím cyklu očekávání-akce-odměna, který odráží užívání návykových látek – ale v udržitelném, sociálně propojeném kontextu. Různé varianty cvičení postupně přecházejí od čistě fyzických aktivit k těm, které jsou emocionálně relevantní (například dotkněte se něčeho, co vám přinese klid) – čímž se trénuje spojení mezi fyzickým stavem a emoční uvědoměním.

Osobní maximum
· 5 minut
· Všude
· Energie: Střední až vysoká

(Poznámka: V kontextu české organizace zabývající se snižováním škod, nahraďte čísla pro případ nouze/krize následujícími:)
Linka bezpečí: 116 111 | Linka první psychické pomoci: 116 123

Každý si stanoví malý úkol, který dokáže splnit za 60 sekund – a snaží se překonat svůj vlastní rekord.

JAK NA TO: "Dejte si 60 sekund. Vyberte si něco, v čem se můžete v této místnosti hned teď zlepšit – například se postavte na jednu nohu, přeříkejte abecedu pozpátku, udělejte co nejvíce dřepů u zdi, nebo si zapamatujte jména všech lidí v místnosti v určitém pořadí. Vyberte si svou aktivitu. Máte 60 sekund na to, abyste dosáhli svého osobního maxima. Poté se pokuste ho překonat." Dvě kola.

PROČ TO FUNGUJE: Samostatná soutěž (na rozdíl od skupinové soutěže) odstraňuje sociální stud a zároveň zachovává motivaci a vzrušení spojené s výzvou. "Osobní rekord" je koncept zotavení – nesoutěžíte s ostatními, ale se svými vlastními

předchozími omezeními. Dvoufázová struktura zaručuje možnost zlepšení, což vyvolává pocit uspokojení a odměny.

Smíchová jóga – Jedna minuta

· 1–2 minuty
· Jakákoli pozice
· Energie: Střední

Smějte se naprosto nuceně celou minutu. Pak se to promění ve skutečný smích. Vždycky.

JAK TO PROVÉST: "Budeme se smát jednu minutu. Pokud to nejde, předstírejte to – ale pokračujte." Facilitátor začne smát (upřímně nebo předstíraně). Ostatní se přidají. Udržujte to po dobu 60 sekund. Ukončete 10 sekundami ticha.

PROČ TO FUNGUJE: Mozek nerozlišuje mezi skutečným a umělým smíchem na fyziologické úrovni. Oba vyvolávají uvolnění endorfinů. Oba snižují hladinu kortizolu. Oba aktivují okruh sociálního pouta. To je zdokumentováno v odborné literatuře o józe smíchu. Skupina téměř vždy přechází z umělého smíchu ke skutečnému během 20–30 sekund – a okamžik spontánního, kolektivního smíchu je jedním z nejsilnějších přirozených mechanismů vzájemné regulace.

Kategorie 6

Venkovní a pohybové aktivity.

Když máte možnost, přeneste schůzku ven.

Tichá procházka · 15 minut · Venkovní prostor · Úroveň náročnosti: Nízká

Skupina společně kráčí v naprostém tichu po dobu 10 minut. Poté se každý člen skupiny podělí o jednu věc, kterou si všiml.

Linka bezpečí: 116 111 | Linka první psychické pomoci: 116 123

JAK NA TO: Vyjděte ven společně – bez hovorů a bez telefonů. Facilitátor určí volný směr. Jděte se projít. Po 10 minutách se zastavte. Každý z vás: řekněte jednu věc, kterou jste si všimli a kterou byste si nevšimli, kdybyste mluvili. Vraťte se zpět.

Důležité kontakty:
Linka bezpečí: 116 111
Linka první psychické pomoci: 116 123

PROČ TO FUNGUJE: Zaměření pozornosti na smyslové vjemy – mechanismus všímavosti – snižuje přemýšlení, protože mozek nemůže současně zpracovávat vnější smyslové podněty a vnitřní narativ. Chůze také podporuje produkci BDNF a uvolňuje mírné endorfiny. Sdílení na konci posiluje sociální vazby prostřednictvím společné percepční zkušenosti, nikoli sdíleného utrpení.

Warrior Sprint
· 5 minut
· Vhodné pro jakékoli venkovní prostory
· Náročnost: Vysoká

Poznámka: V případě nouze kontaktujte: Linka bezpečí: 116 111 | Linka první psychické pomoci: 116 123

Tři krátké, intenzivní běhy s odpočinkem mezi nimi. To je vše. Žádná vzdálenost. Žádný čas. Jen běžte co nejrychleji, třikrát.

JAK NA TO: Najděte vhodné místo – parkoviště, pole, chodbu, pokud není k dispozici venkovní prostor. Proveďte tři sprinty: "Na povel běžte co nejrychleji, dokud neřeknu 'stop'." Sprint trvající 15 sekund. Přejděte zpět. Opakujte třikrát. Po třetím sprintu: dejte si ruce na kolena, zhluboka se nadechněte a vydechněte, poté se postavte a vnímejte, jak se cítíte.

V případě nouze: Linka bezpečí: 116 111 | Linka první psychické pomoci: 116 123

Proč to funguje: Intenzivní sprint je jedním z nejefektivnějších způsobů, jak přirozeně zvýšit hladinu dopaminu. Zvýšení hladiny BDNF (faktor růstu nervů) po krátké, intenzivní zátěži je měřitelné již během 20 minut. Pro osoby, které dříve užívaly návykové látky, je pocit, že tělo funguje na maximum, nejbližší možnou náhradou za pocit "high", a vyvolává stejné vnitřní chemické reakce.

Důležité kontakty:
Linka bezpečí: 116 111
Linka první psychické pomoci: 116 123

Holá zem/přírodní podklad. Energetická náročnost: Nízká.

Vypněte si boty a postavte se na trávu nebo na přírodní zeminu na 5 minut. Úplné ticho. Poté jedno slovo.

JAK NA TO: Pokud je to možné: sundejte si boty. Postavte se na trávu nebo zem. Během 4 minut nemluvte. Facilitátor potichu řekne: "Vnímejte teplotu. Vnímejte strukturu. Vnímejte, jak váha vašeho těla působí na zem." Po 4 minutách: jedno slovo.

Proč to funguje: Kontakt s přírodní zemí (přímý kontakt kůže s zemí) má, jak dokazují klinické studie, prokazatelné účinky na kortizol a zánětlivé markery. Ať už je tento mechanismus primární, nebo zda je aktivní složkou spíše vynucená klid a pozornost věnovaná vnímání, efekt je skutečný. Pro lidi v městském prostředí, kteří se zotavují a nemají přístup k přírodě, je to často zcela nová smyslová zkušenost.

Skupinový běh · 20–30 minut · Jakékoli venkovní prostředí · Energetická náročnost: Vysoká

Setkání je běh. Všichni běží společně po dobu 20–30 minut v klidném tempu, při kterém se dá konverzovat. Registrace probíhá během běhu.

JAK TO PROVÉST: Vynechte úplně setkání v interiéru. Setkejte se venku. Běžte spolu takovým tempem, abyste mohli mluvit. Facilitátor provádí úvodní rituál během běhu. Diskuze o protokolu probíhá za běhu. Ukončete jedním okruhem, který se projde v tichosti. Vstupte dovnitř pro vodu a ukončení.

PROČ TO FUNGUJE: Běh při rozhovoru vytváří stav mírné fyziologické aktivace během sociálního kontaktu, což přesně odpovídá podmínkám, za kterých se lidé vyvinuli k navazování vztahů – lov, migrace, společný pohyb. Bilaterální rytmický pohyb také aktivuje procesy podobné těm, které se využívají v EMDR, což může snížit emocionální náboj obtížných témat. Mnoho účastníků uvádí, že se během běhu podělí o věci, které by jinak nemohli sdílet při sezení.

Rychlá reference

(Přeložte text zde.)

Přizpůsobte aktivitu místnosti.

Čtěte pozorně, vybírejte s rozvahou.

Pokud se v místnosti cítíte takto...	Použijte jednu z těchto aktivit:
Bezútěšné, odosobnělé prostředí, lidé upřeně sledující telefony.	Výskoky → Hádanka s jmény → Oslava
Napjatá, úzkostná, příliš mnoho kortizolu ve vzduchu.	Breath Sync → Shake It Out → Pomalu.
Nová skupina, účastníci se neznají.	Dvě pravdy, jedna vzrušující věc → Co je odlišné? → Telefon.
Problémy s izolací jsou v popředí.	Paralelní práce → Komplementární cvičení → Cvičení s neznámou proměnnou.
Bojovníci, kteří musí jednat dříve, než mohou přemýšlet.	Okruhové závody → Sprint pro bojovníky → Výzva kliků
Osoby, které se cítí úzkostně a potřebují stabilizovat svůj stav, než jsou schopny komunikovat.	Potlesk → Zívání → Zrcadlové pohyby
Každý potřebuje se smát, a poslední dobou bylo toho příliš vážného.	Smíchová jóga → Turnaj v podání rukou → Uzel
Prefrontální kůra potřebuje "probuzení" po náročné užívání látky.	Opposite Game → Zip Zap Zop → 30 kruhů
Skupina by měla zažít, jaké to vlastně je se zotavit.	Výzva s ledovou vodou → Závod ke zdi → Osobní rekord
Máte venkovní prostor a je dobré počasí.	Skupinový běh nebo tichá procházka – přesuneme setkání úplně ven.
Zde jsou informace, které by vám mohly pomoci. V případě nouze kontaktujte: Linka bezpečí: 116 111 | Linka první psychické pomoci: 116 123.	Shake It Out (2 minuty) nebo Jóga smíchu (1 minuta) nebo Synchronizované dýchání (3 minuty)
První setkání – nikdo ještě neví, jaký bude formát.	Seznamte se (poznávání) → Synchronizace dechu (uzemnění) → Základní příběh (zábava)

Zlaté pravidlo pro setkání:

* **Buďte ohleduplní a respektujte ostatní.**
* **Poslouchejte pozorně a nechte ostatní mluvit.**
* **Sdílejte své zkušenosti, ale netlačte na ostatní, aby dělali totéž.**
* **Buďte otevření novým myšlenkám a perspektivám.**
* **Nebuďte kritičtí nebo soudní.**
* **Respektujte soukromí ostatních.**
* **Dodržujte pravidla a pokyny.**
* **Pokud potřebujete pomoc, neváhejte se obrátit na Linku bezpečí: 116 111 nebo Linku první psychické pomoci: 116 123.**

Důležitá není samotná aktivita, ale neurochemický stav, který vyvolává. Bojovník, který uběhne kolo kolem budovy a poté diskutuje o Protokolu 10 (Dopaminová architektura), pochopí dopamin odlišně – zkušenostně, ne jen intelektuálně – než ten, kdo sedí a čte o něm. Člověk, který tři minuty zpívá s ostatními a poté diskutuje o Protokolu 16 (Izolace), rozpozná ve popisu protokolu vlastní nervový systém. Způsob, jakým toho nemohli být z textu sami schopni pochopit.

Každá aktivita v této sekci je vybrána, protože vede k prokazatelné změně – stimulaci dopaminu, oxytocinu a GABA, snížení kortizolu, zvýšení BDNF a zlepšení vagálního tónu. Aktivita učí daný postup prostřednictvím těla, než aby ho mozek učil teoreticky. Když se obojí stane během jedné seance, učení je trvalé.